YAB209U - YAŞLILARDA ÇATIŞMA VE STRES YÖNETİMİ I
Dönem Sonu Deneme Sınavı

1)

I. İçinde bulunulan durumda değişiklik arayışı
II. Kendi gereksinimleriyle diğerlerinin gereksinimleri arasında uzlaşma arayışı
III. İçinde bulunulan durumla ilgili olan kişilerle konuşma
IV. İçinde bulunulan duruma yeni özellikler katma
V. İçinde bulunulan durumu kontrol altına alma

Hangisi/hangileri başa çıkma stratejilerinden sorunu çözmeye yönelik olanlarından biridir?

A) II, III, IV ve V
B) I, II, III ve IV
C) I, III ve V
D) II ve IV
E) Yalnız II

Çözüm : Amerika' da eşin ölümü, işini kaybetme veya ilk kez ana-baba olma gibi önemli yaşam olayları ile karşılaşan 18-65 yaş arasındaki 2300 kişinin kullandıkları başa çıkma stratejileri ile ilgili olarak yapılan bir araştırma kişilerin şu üç temel stratejiden birini kullandıklarını göstermiştir:

1. Sorunu çözmeye yönelik olarak, içinde bulundukları durumda değişiklik arayışına girme
2. Stresli durum ortaya çıktıktan sonra bu durumu yeniden anlamlandırma
3. Stres ortaya çıktığında onu kontrol altına alma

Kişilerin yaygın biçimde kullandıkları bu temel stratejiler aşağıda biraz daha somutlaştırılmıştır:

Sorunu çözmeye yönelik olarak; içinde bulundukları durumda değişiklik arayışına girmek, kendi gereksinimleriyle, diğerlerinin gereksinimleri arasında uzlaşma arayışına girmek, içinde bulundukları durumla ilgili olan kişilerle bu durumu konuşmak, başa çıkma sürecine katkıda bulunacak yeni kişisel kaynakları sağlama anlamında duruma yeni özellikler katmak. Doğru yanıt B'dir.
Doğru cevap B şıkkıdır.

2)

Aşağıdakilerden hangisi yapılan araştırmalara göre kişilerde sağlıklarını koruma açısından daha işlevsel stresle başa çıkma tepkisidir?

A) Problem çözme
B) Bilgi alma eğilimi
C) Görmezden gelme
D) İnkar etme
E) Kaçınma

Çözüm :

Araştırmacılar bilgi almaya istekli kişilerin psikolojik belirtilerinin azalmamasını ve sağlıklarını korumada pasif olmayı yeğlemelerini şu şekilde açıklamaktadırlar: Bilgi almaya istekli kişiler, tehdit edici bilgiyi almaktan kaçınamamaları yüzünden, daha sık tıbbi hizmet almakta ve böylece yaşadıkları stresi azaltabilmektedirler. Kısa vadede bu yapıdaki kişilerin davranışları, tıbbi personelden hastalık, tedavisi ve sonuçları gibi bilgileri sık sık talep etme açısından rahatsız edici olabilmelerine karşılık, uzun vadede sağlıklarını koruma açısından daha işlevsel olmaktadır. Örneğin, jinekoloji hastaları üzerinde yapılan bir araştırma bilgi almaya istekli kadınların düzenli olarak smear testi yaptırdıkları ve daha sık göğüs kanseri taraması yaptırdıklarını göstermiştir. Böylece bu yapıda olan kişilerin erken teşhis şansları yükselmektedir. Doğru yanıt B'dir.

Doğru cevap B şıkkıdır.

3) Aşağıdakilerden hangisi Genç Büyüklerimize Bir Umut sloganıyla yaşlılıkta yaşam kalitesini artıracak çalışmalar düzenlemektedir?

A) Türkiye Yaşlılık Konseyi Derneği (TURYAK)
B) Dünya Yaşlılık Derneği (DÜYADER)
C) Milli Eğitim Sağlık Eğitimi Vakfı (MESEV),

D)

Geriatri Vakfı, Geriatri ve Gerontoloji Derneği ve Hacettepe Üniversitesi Geriatrik Bilimler Araştırma Merkezi (GEBAM)

E) Yaşlı Bakım Merkezi

Çözüm :

STK'lardan bazıları yaşlanma ve yaşlılık konusunda araştırmalar ve çalışmalar yapmaktadırlar. Bu STK'lara Türkiye Yaşlılık Konseyi Derneği (TURYAK), Milli Eğitim Sağlık Eğitimi Vakfı (MESEV), Geriatri Vakfı, Geriatri ve Gerontoloji Derneği ve Hacettepe Üniversitesi Geriatrik Bilimler Araştırma Merkezi (GEBAM) gibi kuruluşlar örnek verilebilir. Bununla birlikte proje çalışmalarında bulunan derneklerde bulunmaktadır. Dünya Yaşlılık Derneği (DÜYADER) Genç Büyüklerimize Bir Umut sloganıyla yaşlılıkta yaşam kalitesini artıracak çalışmalar düzenlemektedir

Doğru cevap B şıkkıdır.

4)

Aşağıdaki kavramlardan hangisi tükenmişliğin kişiler arası boyutunu temsil eden ve çalışanların hizmet ya da bakım verdiği kişilere karşı olumsuz ve alaycı tutumlar sergilemesini içeren kavramdır?

A) Duygusal Tükenme
B) Kişisel başarıda düşme
C) Öğrenilmiş çaresizlik
D) İlgisizleşme
E) Duyarsızlaşma

Çözüm :

Duyarsızlaşma; Tükenmişliğin kişiler arası boyutunu temsil eden duyarsızlaşma; çalışanların hizmet ya da bakım verdiği kişilere karşı olumsuz ve alaycı tutumlar sergilemesi, onlara duygudan yoksun bir şekilde nesne gibi davranmasını içermektedir. Duygusal tükenmeyi yaşayan kişi duygusal anlamda kendini işine veremediği için insanlarla ilişkilerini işini yapmaya yetecek olan en alt düzeye indirerek taşıdığı duygusal yükü hafifletmeye çalışır. Bunlar, duyarsızlaşmanın ilk belirtileridir.

Doğru cevap E şıkkıdır.

5) Aşağıdakilerden hangisi sanayileşme sonrası dönemde yaşlı bireyin aile sistemi içerisindeki yeriyle ilgili doğru bir açıklamadır?

A) Yaşlı bireyin ihtiyaçları aile bireyleri tarafından karşılanır.
B) Üretim faaliyetleri yaşlılar tarafından kontrol edilir.
C) Aile sistemi içerisinde söz hakkında sahiptir.
D) Aile sistemi içerisinde yaşamaya devam etmektedir.
E) Yaşlı birey tüketici grubunda yer almaktadır.

Çözüm : Gelişmekte olan ya da geleneklerine bağlı toplumlarda, yaşlılar genellikle aile içinde yaşamaktadır. İhtiyaçları aile bireyleri tarafından karşılanmaktadır. Bu toplumların bir diğer özelliği, üretim faaliyetlerinin yaşlılar tarafından kontrol edilmesidir. Örneğin tarım toplumlarında yaşlılar, üretime katıldıklarından dolayı, söz sahibi olmayı da devam ettirmektedir. Ancak sanayileşmeyle birlikte, yaşlıların çalışabilecekleri alanlar daralarak belli bir yaştan sonra tamamen ortadan kalkmaktadır. Bu da yaşlıları tüketici durumuna düşürmektedir ve çalışmayan her bireyin aileye yük olmasından söz edilebilmektedir. Dolayısıyla doğru cevap E'dir.
Doğru cevap E şıkkıdır.

6) Aşağıdakilerden hangisi stresin yaşanma süresine göre sınıflandırılması içerisinde yer alır?

A) Akut stres
B) Yapıcı stres
C) Değişken stres
D) Yıkıcı stres
E) Fiziksel stres

Çözüm :

Stresin yaşanma süresine dayalı olarak kısa süreli (akut) ve süreğen (kronik) stres biçiminde sınıflamak mümkündür. Doğru yanıt "A" seçeneğidir.

Doğru cevap A şıkkıdır.

7)

Yaşlıda, reddedicilik, küfür etme, çığlık atma, sözel cinsel taciz, genel huzursuzluk, sürekli başka yere gitme çabası, engellenince saldırganlaşma, itme, tükürme, tekmeleme, ısırma, vurma gibi ajite davranışlar görülebildiği durum aşağıdakilerden hangisidir?

A) Şizofreni
B) Alzheimer
C) Demans
D) Parkinson
E) Pnomoni

Çözüm :

Yaşlılıktaki en önemli bozukluklardan olan demansta; yaşlıda, reddedicilik, küfür etme, çığlık atma, sözel cinsel taciz, genel huzursuzluk, sürekli başka yere gitme çabası, engellenince saldırganlaşma, itme, tükürme, tekmeleme, ısırma, vurma gibi ajite davranışlar görülebilmektedir. Doğru yanıt "C" seçeneğidir.

Doğru cevap C şıkkıdır.

8) Aşağıdakilerden hangisi Tükenmişlik evrelerinden durgunluk döneminde görülmektedir?

A)

Beklentiler çok yüksek seviyededir.

B)

"İş iştir" düsüncesi oluştuğu için isine çok az zaman harcar.

C)

İşin degeri ve anlamıyla ilgili sorular sorulmaya baslar.

D) Motivasyon azalır
E)

Bireyin enerjisi yüksektir.

Çözüm : Durgunluk döneminde görülen özellikler şunlardır.

- Motivasyon azalır.
- Bireyin beklentileri gerçekleşmediği için hayal kırıklığı oluşur.
- Giderek umutları ve enerjisi azalır.

Doğru yanıt "D" seçeneğidir.
Doğru cevap D şıkkıdır.

9) Yaşlılık tıp bilimi seçenektekilerden hangisidir?

A) ortoapedi
B) pediatri
C) geriatri
D) onkoloji
E) ramotoloji

Çözüm : Geriatri yaşlılık tıp bilimi anlamına gelir ve yaşlılığı geciktirmek için alınması gereken önlemleri, kullanılması gereken yöntemleri inceler. Genel olarak geriatri yaşlıların sağlık sorunlarını açıklamaya ve tedavi etmeye yönelik etkinlikleri içermektedir.
Doğru cevap C şıkkıdır.

10) Kültürden bağımsız, organizmanın fizyolojik yapısına dayanan zekâ türü aşağıdakilerden hangisidir?

A) Yüksek zeka
B) Kristal zeka
C) Sosyal zeka
D) Birikimli zeka
E) Akıcı zeka

Çözüm : Psikologlar zekâyı akıcı ve birikimli (kristal) zekâ olmak üzere ikiye ayırmaktadırlar. Akıcı zekâ kültürden bağımsız, organizmanın fizyolojik yapısına dayanan zekâ türüdür. Yeni problemleri ve durumları doğru biçimde ele almayı ifade etmektedir. Örneğin bir matematik probleminin çözümü akıcı zekâ ile ilgilidir. Birikimli zekâ ise toplumsal deneyimler sırasında kazanılır. İleri yaşlarda artış gösterir, en azından azalmaz.
Doğru cevap E şıkkıdır.

11)

I. Kaçınılmaz olduğu
II. Nesnel olduğu
III. Olumsuz olaylarla bağlantılı olabildiği
IV. Olumlu olaylarla birlikte gelişebildiği

Yukarıdakilerden hangisi ya da hangileri stresle ilgili bilinenler arasındadır.

A) I-II-III
B) I-II-IV
C) II-III-IV
D) I-III-IV
E) I-II-III-IV

Çözüm : Stres hakkındaki bilgilerimiz; kaçınılmaz olduğu, olumsuz olaylarla bağlantılı olabildiği gibi, olumlu olaylarla birlikte de gelişebildiği ve öznel olduğu yani aynı durumla aynı koşullarda karşılaşan bireyler ikiz bile olsa, her bireyin kendine özgü biçimde, düzeyde ve yoğunlukta yaşadığıdır.
Doğru cevap D şıkkıdır.

12) Folkman ve Lazarus stresle başa çıkma sürecini açıklarken hangi kavramdan yararlanmıştır?

A) Nörotizm
B) Duygusal sorunlar
C) Davranışsal sorunlar
D)

Değer biçme

E) Dışa dönüklük

Çözüm : Folkman ve Lazarus başa çıkma kavramını ve sürecini açıklarken değer biçme (appraisal) kavramından yararlanmışlardır. Geliştirmiş oldukları modelde değer biçme, kişinin olası bir stres yaratıcı ile ilgili yorumu olarak tanımlanmıştır (Folkman ve Lazarus, 1988). Bir başka deyişle değer biçme kişinin iyilik hâli için ortaya çıkan "şeylerin" anlamlılığını değerlendirmedir (Lazarus, 1991).
Doğru cevap D şıkkıdır.

13) Yaşlıların akranlarıyla sosyalleşmelerinin teşvik edilmesi önerilmektedir. Bunun nedeni aşağıdakilerden hangisiyle ilişkilidir?

A) Toplumsal görevlerin yerine getirilmesi
B) Sonraki kuşaklarla yaşanan iletişim sorunları
C) Eşin kendisinden önce yaşamını yitirmesi
D) Sağlığın bozulmaya başlaması
E) Azalan gelire uyum sağlama zorunluluğu

Çözüm : Yaş grubu le açık bir yakınlık kurma: Yaşlıların, sonrak nesillere uyum yapmaları zor olduğundan, kendi yaşıtlarıyla yakınlık kurmaları beklenir. Onların zamanları çoktur, birbirlerini dinleyecek kadar vakitleri vardır. Sonrak nesillerin onlara bu kadar zaman ayırmaları zor olur.
Doğru cevap B şıkkıdır.

14) Demans (bunama) problemi nedeniyle günlük yaşamla ilgili gelişmeleri ve bilgileri belleğinde tutamayan Lütfiye Hanım, hızla yaşamla bağını koparma sürecine girmiştir. Hastalığının özellikleri hakkında bilgi sahibi olan üniversite öğrencisi torunu, her gün fakülteden geldikten sonra bir saat, anneannesiyle fotoğraf albümlerini incelemekte, birlikte "zamanda yolculuğa" çıkmaktadırlar. Bu işlem, Lütfiye Hanım'ın çok kolay hatırlayabildiği geçmişine dönerek ve oradaki özellikle olumlu, mutlu ve komik olayları hatırlayarak ve torununa anlatarak haz almasını, duygu durumunu korumasını sağlamaktadır. Bu durum Lütfiye Hanım'ın hangi başa çıkma yolunu kullandığını göstermektedir?

A) Çok yönlü başa çıkma
B) Sosyal yönü ağırlıklı başa çıkma
C) Bilişsel yönelimli başa çıkma
D) Fiziksel yönelimli başa çıkma
E) Duygu odaklı başa çıkma

Çözüm : Lütfiye Hanım'ın torununun onunla yaptığı etkinlik süresince duygu durumunu koruması sağlanmıştır. Böylece duygu odaklı başa çıkma yolları denemiştir.
Doğru cevap E şıkkıdır.

15) "Bazı bireyler mizaç özelliği olarak daha öfkeli, heyecanlı ya da çekingen olabilirler. Doğuştan getirilen bu tür özellikler, çatışma durumlarını ne sıklıkla yaşayacağımızı ya da bu durumlarda nasıl tepki vereceğimizi belirlemektedir."
Çatışmayı ortaya çıkaran durumlardan biri olan ve yukarıda açıklaması verilen durum aşağıdakilerden hangisidir ?

A) İletişim hataları
B) Kaynakların yetersizliği
C) Algı farklılıkları
D) Çevre
E) Biyoloji

Çözüm : İletişim hataları, tarafların birbirini doğru anlayamamasından kaynaklanmaktadır. Kaynakların yetersizliği, arzu edilen şeyin yeterli miktarda olmamasını ifade eden ve çatışmalara neden olan bir diğer unsurdur. Farklı din, yaş, sınıfa vb. ait olmak da çatışmalara neden olabilmektedir. Örneğin farklı yaşlardaki bireyler, toplumun geçirdiği değişim nedeniyle farklı bakış açılarına, değer yargılarına ve yaşam tarzlarına sahip olurlar. Bu durum, bireyler arasındaki algı farklılıklarına dayalıdır. Bireyin içinde bulunduğu çevrenin durumu da çatışmaları ortaya çıkarabilmektedir. Örneğin, aşırı sıcakların olduğu mevsimlerde insanlar daha fazla çatışma yaşayabilmektedir ve bu durum çevre faktörü ile ilişkilidir. Biyoloji ise doğuştan getirdiğimiz bazı özelliklerin, çatışma durumlarını ne sıklıkta yaşayacağımızı ve bu durumlarda nasıl tepki vereceğimizi belirlemektedir. Örneğin, öfkeli bir bireyin daha fazla çatışma yaşayacağı söylenebilir.
Doğru cevap E şıkkıdır.

16) Bireyleri, kötü ve zarar verici deneyimler yaşamış ama sonunda daha güçlü olabilecek insanlar olarak gören model aşağıdakilerden hangisidir?

A) Mücadele Modeli
B) Zarar Modeli
C) Dinamik Denge Modeli
D) Ryff'ın Psikolojik İyi Oluş Kuramı
E) Öz Belirleyicilik Kuramı

Çözüm : Wolin ve Wolin, (1993) "Zarara Karşı Mücadele" olarak adlandırdıkları bir model geliştirmişlerdir. "Zarar Modeli" bireyleri tıbbi bir model gibi zarar görmüş ve tedaviye ihtiyacı olan insanlar olarak görür. "Mücadele Modeli" ise onları kötü ve zarar verici deneyimler yaşamış ama sonunda daha güçlü olabilecek insanlar olarak görür.
Doğru cevap A şıkkıdır.

17) Tükenmişlik ilk kez hangi yıl rastlanmış bir durumdur?

A) 1950
B) 1970
C) 1990
D) 2000
E) 2017

Çözüm : İİlk defa 1970'lerde insanlara yardım hizmeti sunan mesleklerde çalışanlarda rastlanan bir durum olarak tanımlanmasına rağmen günümüzde tükenmişlik, şirket yöneticilerinden, bankacılara, güvenlik güçlerinden, bir yıldır tatil yapmamış, tüm ev işleri ve çocuklarının bakım sorumluluğu üzerinde olan anneye kadar herkesin yaşayabileceği bir sendrom olarak tarif edilmektedir.
Doğru cevap B şıkkıdır.

18) I) Bellekte gerilemeler

II) Dikkat sorunu ilerlemesi

III) Tepkilerde gerilemelerin olması

IV) Deride kahverengi lekelerin oluşması

Yukarıdakilerden hangisi ve hangileri yaşlanma sürecinde bilişsel ve psikolojik söz konusudur?

A) Yalnız I
B) Yalnız I ve IV
C) Hepsi
D) I, II ve III
E) II, III ve IV

Çözüm : Deride kahverengi lekelerin oluşması yaşlılık döneminin fiziksel anlamdaki en önemli özelliklerinden birisidir.
Doğru cevap D şıkkıdır.

19)

Yaşlı bireylerin gün içerisinde aranıp sorulma, özellikle bayram vb. gibi özel günlerde ziyaret edilme, arkadaşları ile bir araya gelme istekleri, Glasser'ın Seçim Kuramında belirtilen beş ihtiyaçtan hangisi ile ilişkilidir?

A) Hayatta kalma
B) Ait olma
C) Güçlü olma
D) Özgürlük
E) Eğlence

Çözüm :

Ait olma ihtiyacı sevgi, paylaşma ve iş birliği yapma ihtiyacını içerir. Doğru yanıt B seçeneğidir.

Doğru cevap B şıkkıdır.

20) İnsanların, evrensel olarak özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma şeklinde ifade edilen üç temel psikolojik ihtiyaca sahip olduğunu savunan kuram aşağıdaki seçeneklerden hangisinde verilmiştir?

A) Bilişsel Kuram
B) Öz Belirleme Kuramı
C) İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı
D) Murray' a Göre İhtiyaç Kavramı
E) Seçim Kuramı

Çözüm :

Ryan ve Deci (2000) tarafından oluşturulan Öz belirleme kuramına göre; insanlar, evrensel olarak özerklik, yetkinlik ve ilişkili olma şeklinde ifade edilen üç temel psikolojik ihtiyaca sahiptir. Bu ihtiyaçlardan özerklik, bireyin kendi eylemlerini başlatması ve seçim yapması; yetkinlik ihtiyacı, bireyin çevresini iyi bir şekilde etkileme isteği; İlişkili olma ihtiyacı
ise bireyin başkaları ile bağlantılı olma ihtiyacıdır

Doğru cevap B şıkkıdır.